



Astuces pour réduire vos dépenses alimentaires

Depuis quelques années, le prix du panier d'épicerie ne cesse de croître ! Pour vous aider à économiser, tout en conservant vos bonnes habitudes alimentaires, voici quelques trucs simples pour réduire vos dépenses à l'épicerie.

- **Comparez le prix unitaire** (par 100 g) des différents articles, formats et marques. Ce prix figure sous le produit, sur l'étalage.
- Méfiez-vous des rabais! Le prix en solde est parfois similaire au prix régulier et même plus cher que la **marque maison**.
- Intégrez **les légumineuses** à votre menu : économiques, nutritives et versatiles, vous ne pourrez plus vous en passer!
- Recherchez les produits de **boulangerie de la veille** : ils sont souvent moins chers. Pré-coupés et congelés, vous pourrez en faire de la chapelure ou encore d'excellents croûtons !
- Surveillez les rabais sur les sacs de légumes **congelés** et faites-en provision.
- Achetez les produits secs (herbes, épices, noix, riz, pâtes, orge, gruau, etc.) **en vrac** et **non-transformés**.
- Le **poisson congelé nature** est souvent moins cher que le poisson frais et tout aussi nutritif!



Idée recette : Soupe-repas toute garnie

Nutritive, réconfortante et économique, la soupe-repas est un plat qui s'adapte facilement au contenu de votre frigo! Pour aussi peu que 2,80 \$ par portion, essayez cette recette de l'émission « **Cuisine futée, parents pressés** ».

Ingrédients (8 portions)

450 g (1lb) de saucisses italiennes
2 l (8t) de bouillon de poulet réduit en sel
1 boîte de 796 ml de tomates assaisonnées à l'italienne
1 l (4t) de chou frisé (kale) finement haché
1 sac de 750g de légumes surgelés
1 boîte de 540 ml de haricots rouges, rincés
Sel, poivre et parmesan au goût

Étapes de préparation

1. Retirer les boyaux des saucisses et séparer en bouchées
2. À feu moyen-vif, faire revenir les morceaux de saucisses
3. Verser le bouillon, les tomates et leur jus, ajouter le chou puis porter à ébullition.
4. Incorporer les légumes surgelés et les haricots rouges
5. Laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner de croûtons de parmesan.



Règles de base pour réduire le gaspillage alimentaire

Réduire le gaspillage alimentaire dans votre cuisine pourrait aussi vous aider à faire des économies! **Saviez-vous qu'un ménage québécois gaspillerait pour, en moyenne, près de 800 \$ de nourriture par an ?*** Malgré vos multiples efforts, vous pensez faire partie de cette statistique ? Voici quelques règles de base pour remédier à la situation.

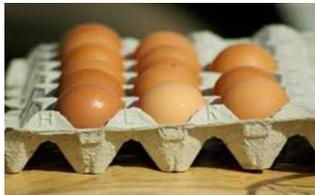
- **Apprêtez...** vos aliments flétris dans des mets en sauce (ex. soupe, sauce spaghetti)
- **Évaluez...** régulièrement le contenu de votre frigo et de votre garde-manger.
- **Entreposez...** dans des lieux et des contenants adaptés à chaque aliment.
- **Planifiez...** vos repas (et achats) en fonction de ce que vous avez déjà à la maison.
- **Congelez...** la congélation est un moyen très pratique et efficace pour conserver vos aliments plus longtemps.
- **Positionnez...** bien en vue dans votre frigo, les aliments qui doivent être consommés rapidement.

**Donnée tirée du rapport Food Waste in Canada, réalisée par le Value Chain Management Center*

Aliment vedette : *Les oeufs*

Grâce à leur profil nutritionnel élevé et à leur faible coût, les **œufs** représentent un choix très avantageux. Ils fournissent un grand nombre de nutriments essentiels en plus d'avoir une teneur élevée en protéines et faible teneur en gras saturés.

Saviez-vous que ... peu importe leur couleur (blanc ou brun), la valeur nutritive et le goût des œufs sont identiques ? Pour en savoir plus sur les différents types d'œufs (biologiques, oméga-3, etc.) et pour des **idées recettes** visitez le site de la [Fédération des producteurs d'œufs du Québec](#).



RESTEZ À L'AFFÛT DES NOUVELLES ACTIVITÉS DU PROGRAMME MIEUX-ÊTRE !

Des consultations individuelles et des séances de groupe **avec une nutritionniste** seront bientôt offertes.

Ressources supplémentaires

- Pour plus de trucs pour économiser à l'épicerie, cliquez [ici](#)
- Pour accéder au guide 101 de la congélation de Ricardo, cliquez [ici](#)
- Recette d'œufs à la mexicaine (pour faire changement de l'omelette), cliquez [ici](#)